



SĂ VORBIM DESPRE... OBICEIURILE ALIMENTARE



O parte a unei călătorii de pierdere în greutate implică cunoașterea comportamentelor (sau obiceiurilor) alimentare pozitive și a celor riscante. Acest lucru înseamnă să faceți anumite alegeri când vine vorba de alimente și nutriție.

Chiar dacă viața înseamnă echilibru și nu se poate aștepta de la nimeni să ia decizia „corectă” în orice moment, haideți să aruncăm o privire asupra unor obiceiuri alimentare mai puțin sănătoase și asupra modului în care se pot face unele schimbări pozitive în acestea. Aceste mici ajustări vă pot ajuta să atingeți și să vă mențineți greutatea sănătoasă:

Să nu planificați sau să săriți peste mese.

Când vă aglomerați, poate fi dificil să acordați prioritate planificării meselor din timp. Cu toate acestea, lăsarea alegerii mesei la voia întâmplării poate duce la alegerea unei „soluții rapide”, cum ar fi fast-food-ul sau alimentele care ne sunt la îndemână. Acestea sunt adesea bogate în calorii, sare, zahăr și grăsimi saturate.

Pregătirea mesei. Planificați anumite momente în timpul săptămânii pentru a planifica și a pregăti mese acasă. Acest lucru ajută la promovarea consumului de fructe și legume, la menținerea controlului porțiilor și la echilibrul nutrienților care formează alimentația noastră.

Mese dezechilibrate. Astfel cum este descris și în broșura „**Macro și planificarea meselor**”, este important să avem un echilibru de nutrienți în alimentația noastră, pentru a ne asigura că alimentele pe care le consumăm sunt suficiente pentru organism.

Gândiți-vă la proteine, fibre, grăsimi. Atunci când planificați sau gătiți o masă, întrebați-vă „Am proteine (carne, pește, ouă, tofu, tempeh), fibre (fructe, legume și/sau carbohidrați din cereale integrale) și grăsimi sănătoase?” Această combinație de macronutrienți ar trebui să vă facă să vă simțiți plin(ă) și satisfăcut(ă) între mese. Acest lucru poate preveni supraalimentarea sau poate ajuta la reducerea consumului de gustări pe parcursul zilei.

Nu uitați că anumite grăsimi sunt bune pentru dumneavoastră! Avocado, nucile, semințele și brânzeturile tari sunt toate exemple de grăsimi sănătoase.

Mâncatul emoțional sau „a mânca pentru a mânca”. Mâncatul inconștient este atunci când mâncăm pentru că suntem plictisiți sau neliniștiți (ne este foame psihic), nu pentru că ne este foame fizic. În mod similar, stresul este o emoție puternică care ne poate determina să mâncăm atunci când nu avem nevoie. Consultați broșura „Semne de foame” pentru mai multe informații.

Alegeți gustările inteligente. Umpleți-vă dulapurile cu o varietate de gustări hrănitoare. Câteva exemple de gustări sănătoase sunt:

- > Iaurt simplu degresat și fructe de pădure.
- > Măr și unt de arahide.
- > Brânză de vaci și roșii.

Dacă mâncați prea repede, este dificil să știți când sunteți sătul(ă). Acest lucru poate duce la supraalimentare și la creșterea în greutate.

Luând bucăți mai mici, mestecând bine și bănd apă pe măsură ce mâncați, este posibil să vă încetiniți alimentația și să preveniți supraalimentarea.

Porții mari. Umplerea farfuriilor cu mâncare ne poate face să mâncăm mai mult decât este necesar în ziua respectivă.

Planificarea meselor și stabilirea dimensiunilor porțiilor ne pot ajuta să urmărim ce mâncăm, ceea ce poate fi util atunci când încercăm să pierdem în greutate. Consultați broșura „**Controlul porției**” pentru mai multe informații!



Este important să rețineți că aceasta nu este o listă exhaustivă a tuturor obiceiurilor alimentare; discutați cu echipa de studiu pentru a afla mai multe informații.

Atunci când vă schimbați obiceiurile alimentare, este important să aveți răbdare și să fiți blând cu dumneavoastră. O abordare treptată este mai bună decât una de tipul totul sau nimic. Încercarea de a schimba prea mult, prea repede, poate genera blocaje în călătoria dumneavoastră.

Dacă întâmpinați un blocaj, **acesta nu este un semn de eșec**. Important este să încercați din nou și să vă simțiți sprijinit în acest sens. **Echipa Studiului ZUPREME** este alături de dumneavoastră la fiecare pas. Dacă aveți nevoie să vorbiți cu ea, o puteți face la următoarea vizită de studiu.

